

Saara Mänttari

Esittävä taide/ Musiikki

2018

Saara Mänttari

A. MOKA ON LAHJA

- Teatteri-ilmaisun keinot apuna klassisen musiikin opetuksessa

B. MINÄ

- Musiikkiteatteriesitys siitä, kun ei tiedä, kuka on

OPINNÄYTETYÖ (AMK / YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide/ Musiikki

Kevät 2018 | 27 sivua, 8 liitesivua

Saara Mänttari

MOKA ON LAHJA

- teatteri-ilmaisun keinot apuna klassisen musiikin opetuksessa

Tämä tutkielma on kirjallinen osio Turun Ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin tutkinnon opinnäytetyöstä. Taiteellinen osio on monologiesitys, joka esitettiin keväällä 2018 Turun Taideakatemian Naruteatterissa.

Opinnäytetyön kirjallinen osio käsittelee musiikin ja teatterin opiskelua. Kirjoittaja pohtii, mitä yhteistä näillä kahdella taiteen lajilla on ja erityisesti, miten teatteria voisi hyödyntää musiikin opinnoissa.

Tutkielma on kirjoitettu kirjoittajan henkilökohtaisesta näkökulmasta, ja se perustuu pitkälti hänen omakohtaisiin kokemuksiinsa. Lähteinä toimivat Marja-Leena Juntusen, Hanna M. Nikkasen ja Heidi Westerlundin (toim.) kirja Musiikkikasvattaja, Kohti reflektiivistä käytäntöä sekä Mia Pätsin kirjoittama Näyttelijän tekniikka. Lisäksi lähteinä ovat kirjoittajan toteuttamat haastattelut.

ASIASANAT:

musiikki, ilmaisu, näyttelijäntyö, Stanislavski

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music pedagogue

2018 | 27 pages, 8 pages in appendices

Saara Mänttari

MISTAKES ARE GIFTS

- integrating drama instruction into classical music education

This thesis is two part: it consists of an artistic section and a written section. The artistic part is a music theater performance that was performed in Naruteatteri on the 11th and 12th of May, 2018, at the Turku Arts Academy.

The written section is about studying music and drama and finding commonalities between the two. The aim is to discuss the potential of drama instruction as a music pedagogical tool.

Although written from a mainly autobiographical perspective, the written section is also based on the books "Musiikkikasvattaja, kohti reflektiivistä käytäntöä" by Marja-Leena Juntunen, Hanna M. Nikkanen and Heidi Westerlund (toim.) and "Näyttelijän tekniikka" by Mia Pätsi. In addition, a set of interviews conducted by the author is used as source material.

KEYWORDS:

music, acting, expression, Stanislavski

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MUSIIKKI	6
2.1 Tekniikka ja perusteet	6
2.2 Ilmais	8
2.3 Esiintyminen	11
3 NÄYTTELIJÄNTYÖ	14
3.1 Tekniikka ja perusteet	14
3.2 Ilmais	15
3.3 Esiintyminen	18
4 TEATTERI APUNA MUSIIKIN OPETUKSESSA	20
4.1 Stanislavski ja Tšehov musiikissa	20
4.2 Recuerdos de la Alhambra	21
4.3 Moka on lahja	23
5 LOPUKSI	25
LÄHTEET	27

LIITTEET

Liite 1. Näyttelijän työn harjoitteita

Liite 2. Taiteellisen opinnäytetyön MINÄ julistekuva ja käsiohjelma

1 JOHDANTO

“Yhden taidelajin estetiikka on sama kuin toisenkin; vain materiaali on erilainen.”
(Dahlhaus 1980, s.9)

Pääsin Turun Ammattikorkeakouluun vuonna 2013. Siirsin musiikkipedagogin opintojeni aloitusta, koska halusin opiskella mieluummin näyttelijäntyötä Lahden kansanopistossa. Kansanopistossa oli helppo piiloutua muusikko-tittelin taakse silloin kun näyttelijäntyö ei sujunut. En päässyt jatkamaan näyttelijäntyön opintojani kansanopistossa viettämäni vuoden jälkeen, joten päätin aloittaa musiikin opiskelun Turussa. Koulun alku oli haastavaa – enhän ollut soittanut kitaraa kunnolla yli vuoteen. Tällä kertaa piilouduin näyttelijyyden taakse, kun muusikkous tuntui hankalalta. Näyttelijä vai muusikko? Muusikko vai näyttelijä? Tätä kysymystä olen pyörittänyt päässäni jo lähes kymmenen vuotta. Mietin, onko minun valittava jompikumpi, vai voisinko löytää näistä kahdesta taiteenalasta yhteisiä piirteitä ja tukea toisilleen?

Usein saan kuulla kehuja tavastani ilmaista musiikkia. Musiikin teoria, jota nykyisin kutsutaan musiikin perusteiksi, ja esimerkiksi kitaransoiton tekniikka eivät ole koskaan olleet vahvuusalueitani. Ilmaisua on ollut luontaista, eikä se ole koskaan vaatinut suuria ponnisteluja. En ole kuitenkaan osannut konkreettisesti kertoa, mistä ilmaisu tulee tai miten sitä harjoittelen. Apunani olen käyttänyt paljon mielikuvaharjoitteita, värejä, kuvia ja tarinoita – asioita, jotka näyttelijäntyössä ja roolinrakentamisessa ovat avainasemassa. Opinnäytetyössäni haluan tutkia, ja selvittää itselleni, kuinka teatteria, sen ilmapiiriä ja erilaisia harjoitteita voisi hyödyntää musiikinopiskelussa.

Tärkeimpinä lähdekirjoina käytin Marja-Leena Juntusen, Hanna M. Nikkasen ja Heidi Westerlundin(toim.) teosta Musiikkikasvattaja, Kohti reflektiivistä käytäntöä sekä Mia Pätsin Näyttelijän tekniikoita. Lisäksi haastattelin opinnäytetyötäni varten viittä musiikki- ja teatterialan ammattilaista.

2 MUSIIKKI

”Ihminen tuottaa ääniä, järjestee ne haluamallaan tavalla ja kutsuu sitä musiikiksi. Entä jos lintu aloittaa laulun. Onko se musiikkia?” (Pedanet, 2018)

Mielestäni hyvä muusikko on rohkea, taitava ja avoin. Hän on teknisiltä taidoiltaan tarpeeksi taitava, jotta hänen on mahdollista ilmaista omaa persoonansa musiikin kautta antamatta minkään rajoittaa sitä. Hän uskaltaa esiintyä. Hän uskaltaa kokeilla ja luoda uutta. Hän uskaltaa näyttää oman itsensä musiikkinsa läpi, ja kommunikoida sillä sulavasti muiden kanssa.

Haluan olla tällainen muusikko, ja tahdon opettaa näiden asioiden valossa. Haluan opettajana luoda vapaan ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa haastaa itsensä pelkäämättä. Olen itse ollut pitkään hyvin rajoittunut omassa musiikin opiskelussani. Olen ollut kiinni pelkästään nuottikuvassa eikä minulta ole esimerkiksi vaadittu kuulon varassa soittamista. Sen oppiminen on jäänyt vähemmälle. Tahtoisin korostaa omassa opetuksessani musiikin ja taiteen kokonaisvaltaisuutta.

Musiikin opiskelu aloitetaan usein musiikkileikkikoulusta, josta luonnollinen jatkumo on siirtyä musiikkioppilaitoksen tarjoamille soittotunneille. Opetus tapahtuu usein kaksin opettajan kanssa. Siksi suuri vastuu oppilaan muusikkouden kehityksessä on opettajalla, ja oppilaan ja opettajan välisellä vuorovaikutussuhteella. Toki musiikinopiskeluun kuuluu myös ryhmässä tapahtuvaa kamarimusiikkia ja musiikin perusteiden, historian, analyysin yms. opintoja, mutta iso osa opetuksesta, varsinkin alkeistasolla, tapahtuu kaksin opettajan kanssa. Toisin kuin näyttelijäntyön opiskelu, musiikin opiskelu aloitetaan usein jo hyvin nuorena. Musiikin opiskelu saattaa olla jo lapsesta saakka hyvin kunnianhimoista oppilaan, opettajan tai vanhempien puolelta.

2.1 Tekniikka ja perusteet

Musiikissa tekniikan osaaminen on välttämätöntä. Tekniikan hallitsemisen voidaan ajatella olevan musiikin käsittelyn taitoa. Musiikkiin liittyvä teknisen suorituksen haastavuus onkin yksi sen suurimmista haasteista. Tekniikan hallinta mahdollistaa soittimen alistamisen omien ajatusten ja tunteiden ilmentämisen välineeksi. Tekniikan hallitseminen

mahdollistaa nopeuden, voiman, volyymin ja kätevyyden musiikin soitossa. Ilman tekniikan osaamista on haasteellista ilmaista esimerkiksi tunteita musiikin avulla. (Kurkela 1993, 124)

Tekniikka on aina ollut heikko kohtani. Soittimen hallinta on ollut arpapeliä. Olen joutunut ammattiopinnoissani keskittymään paljon perus asioihin ja puhdistamaan soittotekniikkaani. Kitaransoitossa esimerkiksi vasemman käden sormien pystyasento ja roikkumisen tunne kaulalla ovat asioita, jotka olen löytänyt vasta viimeisten opiskeluvuosiensa aikana. Oikean käden rento rystysistä lähtevä näppäily, nopeus ja kynsien täydellinen muoto ovat seikkoja, jotka kaikilla kitaristeilla ovat jatkuvan kehityksen kohteena, mutta koen, että itselleni nämä ovat olleet haastavimpia soittoteknisiä asioita. Nuorempana ajattelin, että tekniikka ei ole suuressa roolissa, vaan tärkeintä on musiikin tulkinta. Ilman tekniikan hallintaa on kuitenkin mahdotonta puhua instrumenttinsa kanssa samaa kieltä.

Soittotekniikkaa ei voi sivuuttaa musiikin opiskelussa. Tärkein asia, mitä olen opettajaltani Timo Korhoselta oppinut, on että ammattilaisen erottaa amatööristä nimenomaan tapa, jolla muusikko tiedostaa ja käsittelee asioita: sekä teoreettista että teknistä tietoa. Pelkästään intuition varassa soittava muusikko on jatkuvasti reunalla, jolta on vaarana pudota milloin tahansa. Samalla tavalla opettamisen kannalta on oleellista, että asiat ovat tiedostettuja eivätkä vain fiilispohjaisia onnistumisia. Musiikin laajemman tiedostamisen ja ymmärtämisen kautta myös ilmaisuun keskittyminen on helpompaa. Opettajalla täytyy olla tietoa, jota jakaa myös oppilaalle. On vaikea osata kertoa oppilaille esimerkiksi tietyille tyyli- ja laajuuksille ominaisista piirteistä, jos ne ovat itsellä vain sisäisen maailman tulosta. Tärkeintä on, miten asioita painottaa. Liialliseen tekniikan ja teorian hiomiseen varsinkin klassisessa musiikissa liittyy mielestäni vaara, että soitto muuttuu suorittamiseksi ja varsinainen musiikin ilo ja sillä leikkittely jäävät varjoon.

Haastatteluistani tuli selkeästi ilmi yhteinen ajatus soittotekniikan osaamisen tärkeydestä. Koen tekniikan olevan muusikon tärkein työkalu, johon nojautua, mutta josta pitää uskaltaa päästää tarpeen vaatiessa irti.

”tekniikan ois hyvä olla must sil tasolla et kaiken, kaikki mikä sun pitää soittaa jossain ni sun pitää pystyy soittaa se läpi kylmästi ilman et sul on yhtään epävarma olo. Et sä vaan soitat sen näin. Et sillen se on must riittävä se tekninen taso.” (Haastattelu X 2018)

Näyttelijä-muusikko Joel Mäkisen mielestä erityisesti klassisen musiikin puolella, muusikon on pakko olla teknisesti taitava ja tietopohjan on oltava kunnossa. Singer-songwriterille tai bändiympäristössä olevalle muusikolle hän ei koe musiikin teknistä osaamista

yhtä tärkeänä, mutta siinä hän korostaa, että täytyy olla selkeä näkemys, mitä ollaan tekemässä. Omassa tekemisessään hän hyödyntää musiikin tekniikkaa jatkuvasti. Esimerkiksi keikoilla hän miettii sointuasteita ja sävellajeja tai laulaessaan stemmoja hän pyrkii virittämään ääntään kuuntelemalla intervaleja. Mutta hän korostaa, ettei teoria tai tekniikka saa jarruttaa tekemistä, vaan sen täytyisi olla automaatio kuten esimerkiksi polkupyörällä ajo. Tekniikka on apuna, mutta sitä tärkeämpää olisi päästä flow-tilaan soittaessa. Tekniikan ja automaation hallitseminen tietysti edesauttavat flow-tilaan pääsyä.

Omien oppilaideni kanssa pyrin rakentamaan soittotuntini niin, että 45 minuuttia on tietynlainen urheilutreeni. Loppupuolelle jää aikaa revittelylle, täysillä tehtäville suorituksille. Niissä kroppa ja mieli ovat jo niin rentoina, että eivät jaksakaan liian miettiä, mitä soittaa. Tällainen metodi on itselleni tuttu myös teatterin parista. Aloitimme eräät teatteriharjoitukset juoksemalla aluksi lenkin ja sen perään porrasjuoksun. Tämän jälkeen teimme vielä yhteisiä fyysisiä kontakti-improvisaatio -harjoitteita teatteritilassa. Vasta sen jälkeen teimme varsinaisia tunneharjoitteita, johon aiemmat fyysiset treenit olivat tähdänneet. Koska olimme niin väsyneitä emme enää ajatelleet liikaa, miten ja mitä näyttelemme. Tunteet olivat aidompia ja ne nousivat helpommin pintaan turhaan puskematta.

Soittotuntini alussa keskitymme molempien käsien tekniikan huoltamiseen yksinkertaisilla harjoitteilla. Tämä toimii myös fyysisenä alkuverryttelynä. Alkuverryttelyn jälkeen käydään ns. teoreettinen osio, jossa soitamme usein asteikoita ja niihin kuuluvia kadensseja. Teoreettinen osio päättyy prima vista -nuotinlukuharjoituksiin, jonka jälkeen siirymme vasta kotona harjoiteltavana olleisiin ohjelmisto kappaleisiin. Tässä vaiheessa oppilaan kroppa on usein fyysisesti lämmin, jotta soittaminen voi sujua, mutta myös mieli on saatu hereille tehtävien kautta. Soittotunnin loppupuolella käymme usein läpi kokonaiskappaleita. Korostan aina lopputunnilla oppilaille musiikin kuuntelua. Pyydän heitä tekemään oman musiikillisen tulkintansa mukaan, kuten heidän mielestään kappale vaatii, tekniikan murentumisen kustannuksella. Tahdon saada rakennetuksi oppilaalle soittotunnilla sellaisen ilmapiirin, jossa *moka on lahja* ja hänen on turvallista kokeilla, onnistua ja epäonnistua.

2.2 Ilmaisua

Suuri mysteeri itselleni on aina ollut, miten musiikin ilmaisua voidaan opettaa. Koen ilmaisun äärimmäisen henkilökohtaisena asiana, johon kenelläkään muulla ei ole oikeutta

tulla sanomaan, miten sen kuuluisi mennä. Klassisessa musiikissa säveltäjä on saattanut olla hyvinkin tarkka omasta näkemyksestään, ja merkinnyt sen selkeästi myös nuottikuvaan. Nuotissa saattaa olla valmiiksi tempo, dynamiikat ja jopa tunnetilat. Tämän lisäksi tulee usein opettajan näkemys sopivasta ilmaisusta. Miten oppilaalle jää tilaa oman persoonallisuutensa esille tuomiseen kappaleessa?

Jo lapsena huomasin ahdistuvani liiallisista opettajan antamista ilmaisuohteista. En uskaltanut kokeilla automaattisesti minusta itsestäni syntyviä impulsseja, koska pelkäsin niiden olevan vääriä. Saatoin antaa opettajan merkitä koko nuottikuvan täyteen ohjeita, koska en uskaltanut kertoa omiani. Muistan, että opettajani yritti usein kysellä, miltä musiikki minusta kuulosti, mutta epäonnistumisen pelossa vastasin lähes poikkeuksetta, että *en tiedä*. Kerran sain läksyksi kehitellä hieman modernimman Juan Antonio Muron kappaleen taustalle tarinan ilmaisuni tueksi. Kirjoitin tarinan nukkuvasta kissasta, ja olin todella innoissani, kun pääsin soittamaan kappaletta tarinan avulla. Seuraavalla soitotunnilla opettajani kysyi tarinasta, ja väitin ettei sellaista ole. ”En muistanut”, väitin. Opettaja keksi puolestani tarinan, jonka kanssa yhdessä soitimme kappaletta tunnilla. Se ei tuntunut samalta, mutta ajattelin oman tarinani olevan vääränlainen. Lopputunnilla uskalsin kertoa oman kissakertomukseni, jonka kanssa soitimme kappaletta uudestaan. Tämä oli käänteentekevä harjoitus omassa ilmaisussani, koska ymmärsin ensimmäistä kertaa, että saan itse määrätä soitostani. Myöhemmällä iällä olen kamppailut erilaisten ilmaisuun liittyvien ongelmien kanssa ja huomannut, että lähes poikkeuksetta tarinat, kuvat ja värit auttavat minua löytämään kappaleen todellisen luonteen. Haastatteleman henkilö X kertoi nuorempana saaneensa apua pianonsoittoon erilaisista oopperahahmojen vastakohtaisista karaktäreista, joita hänen opettajansa imitoi. Hän koki sen myös hyödylliseksi kevyen musiikin parissa. Teatterista minulle on tuttu tämän tyyppinen statusharjoitus, jossa toinen henkilö on mahdollisimman pienellä statuksella ja toinen suurella. Harjoitteessa voi tutkia, miten status vaikuttaa esimerkiksi roolihenkilön fysiikkaan ja puheeseen sekä henkilöiden kohtaamiseen.

Maurizio Grandinettin mestarikurssilla kerroin, etten ymmärrä modernia musiikkia. Soitin Richard Rodney Bennettin Impromptus-sarjaa, mutta sen luonne tuntui vaikealta ymmärtää. Grandinetti antoi eteeni taidemaalauksia ja pyysi yksinkertaisesti havainnoimaan kuvia: muotoja, värejä, mittasuhteita, sekä sitä, mikä oli kuvassa edessä ja mikä takana. Sen jälkeen saatoimme katsoa puolikasta kuvaa ja miettiä, mitä siinä tapahtuu ja vasta sitten kokonaista maalausta. Tämän jälkeen siirryimme itse kappaleeseen. Ennen kuin

aloimme soittaa, Grandinetti pyysi minua tutkimaan nuottikuvaa maalauksena; yksityiskohtia ja mahdollisia merkintöjä. Sekä maalauksen, että itse kappaleen tutkimisessa kiinnitimme Grandinetin kanssa huomionni eri asioihin: minä väreihin, hän etäisyyksiin, minä kappaleen aksentteihin, hän nouseviin asteikkokuvioihin. Ideana oli ymmärtää, että nykymusiikkia voi tulkita monelta suunnalta. Nykymusiikkia, kuten musiikkia yleensäkin, tulkitaan aina ihmisen omasta persoonasta, omista lähtökohdista, ja se tulkinta on aina kaikilla oma, henkilökohtainen. Tulkinta myös muuttuu ihmisen muuttuessa. Kun samaa ohjelmistoa soittaa vuosia myöhemmin, on ehtinyt itsekkin muuttua. Elämäkokemus muuttaa musiikin resonoimista sekä soittajassa että soittotavassa. (Korhonen 2018)

Musiikissa, kuten muissakin taiteissa, ilmaisua ja luovuutta on hankala opettaa tai määrätä ulkopuolelta. Ilmaisua on aina henkilökohtaista ja tekijästä itsestään lähtöisin. Opettajan tehtäviä ovat mielestäni turvallisen ympäristön luominen ja erilaisten työkalujen ja työtapojen esittely. Tällaisia oppilaan luovuutta ja kekseliäisyyttä tukevia harjoituksia ovat esimerkiksi improvisaatio ja säveltäminen. Improvisaatio- ja säveltämistehtävien valinnassa tärkeintä on asteittainen siirtyminen helposta haastavampaan, jotta oppilaalle jää aikaa onnistua ja innostua omasta osaamisestaan. Improvisaatiossa on tarkoitus päästää irti sisäsyntyisestä ohjauksesta ja antaa mahdollisuus jollekin uudelle spontaanille ratkaisulle. Säveltämistehtäviä voi soveltaa opetukseen esimerkiksi kehottamalla omien sormi- tai ääniharjoitusten luomiseen. (Juntunen ym 2013, 174) Musiikin opiskelussa ei aina tarpeeksi korosteta ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta. Musiikin kehollistaminen voi viedä ilmaisun aivan uudelle tasolle. Hengitys on merkittävässä osassa soittamista. Erilaisilla hengitysharjoituksilla on mahdollista lisätä keskittymiskykyä ja aktivoida kehoa ja mieltä, sekä niiden välistä yhteyttä. (Juntunen ym. 2013, 163) Itse huomaan usein soittaessani puristavani suuta tiukasti kiinni ja hengittävän ns. pintahengitystä. Tämä aiheuttaa usein turhaa jännitystä leuan kautta edelleen myös niska-hartia-seudulle ja käsiin ja lopulta myös sormiin ja soittotekniikkaan. Olen huomannut, että pelkkä suun avaaminen ja sitä kautta hengittäminen rauhoittaa ja rentouttaa soittamistani ja vähentää turhaa puristamista. Kehollistamisen yhdistäminen osaksi soitonopetusta on mahdollista esimerkiksi tarinoiden, metaforien, roolihenkilöiden, kehon olotilojen, kehon liikkeen, laullisuuden, aistihavaintojen, resonanssin tai mielikuvien avulla. (Juntunen ym. 2013, 163) Esimerkiksi kitaransoitossa helposti saattaa jäädä ikään kuin soittimensa vangiksi ja lukittua samaan asentoon koko soiton ajaksi. Itselläni rentouteen ja ilmaisun vapauteen ovat auttaneet fyysiset harjoitteet. Kehon liikettä voi imitoida muistuttamaan kappaleen liikettä. Usein harjoitustilanteessa saatan esimerkiksi liioitella kehon keinuvaa liikettä saadakseni kappaleen temposta kiinni. Myös erilaisten roolihenkilöiden fyysinen

imitointi, kuten haastatteluissakin tulee ilmi, auttaa usein kappaleen karaktääriin löytämisessä, varsinkin harjoittelutilanteissa.

2.3 Esiintyminen

Musiikin opiskeluun kuuluu oleellisena osana esiintyminen. Esiintyminen voi olla musiikon huippuhetki, jolloin hän pääsee näyttämään osaamistaan ja ilmaisemaan musiikkiaan muille. Toisaalta se voi myös olla jännittävä ja suurta ahdistusta aiheuttava tapahtuma. Itselläni esiintymisjännitys saattaa vaikuttaa joskus niin, etten keskity ollenkaan musiikin tulkintaan, vaan pelkkiin oikeisiin ääniin. Silloin esiintymisestä tulee enemmän pelkkä tekninen suoritus. Opettajan tehtävänä on tehdä näistä tapahtumista mieluisia ja odotettuja, ja opettaa oppilaitaan käsittelemään jännitystä. Oppilaat suhtautuvat esiintymistilanteisiin erilaisilla tavoilla, mikä pitäisi huomioida niihin valmistauduttaessa, itse esityksissä kuin niiden jälkeen tapahtuvassa työskentelyssäkin.

Itselläni on ristiriitainen suhtautuminen klassisen musiikin esittämiseen. Olen opiskellut kitaransoittoa hyvin pienessä musiikkiopistossa, jossa olin taidollisesti muita huomattavasti edellä. Myös koulussa taitojani nostettiin esille, koska urheilulinjalla ei muita muusikoita ollut. Tämä aiheutti ristiriitaisia tunteita esityksissä onnistumisesta. Koska muiden odotukset olivat niin korkealla, koin, että epäonnistumiseen ei ollut varaa. Kun siirryin musiikkilukioon, en yhtäkkiä ollutkaan enää paras, vaan pelkästään yksi muiden joukossa. Lukiossa en uskaltanutkaan enää esiintyä, koska pelkäsin muiden muusikoiden asiantuntevia kommentteja. Esiintymiset rajautuivat silloin pelkästään musiikkiopistossa tapahtuviksi. Mitä vähemmän esiintymisiä oli, sitä kovemmat paineet niihin asetin. Ennen D-kurssitutkintoani voin fyysisesti pahoin monta päivää ja esityspäivänä kieltäydyin itkien saapumasta paikalle. Vaikka lopulta suoritin kurssitutkinnon erinomaisin arvosanoin, en itse ollut tyytyväinen esiintymiseen, koska se ei ollut yhtä onnistunut kuin kotona. Kurssitutkinnon jälkeen sain palautetta kappaleista, mutta osaa kappaleista en soittanut enää kyseisen kevään jälkeen. Kurssitutkinnoista saatavaa palautetta olisi hyvä päästä hyödyntämään käytännössä. Ehkä kurssitutkintoa pitäisi ajatella enemmän matkan välietappina kuin maalina. Itse suhtaudun esiintymiseen edelleen kauhulla, ja esiintymistilanteet ovat minulle fyysisesti ja psyykkisesti vaikeita. Omien kokemusteni takia pidän esiintymisen opettamista äärimmäisen tärkeänä.

Kurssikokeet, tutkintasuoritukset ja yleistyvät kilpailut voivat arvostelunsa takia muuttaa esiintymisen ilon helposti epävarmuudeksi ja koko oman muusikkoutensa kyseenalaistamiseksi. Musiikin ammattilaiset joutuvat jatkuvasti kilpailemaan työpaikoista ja työtilaisuuksista. Töiden saamiseksi on annettava jatkuvasti näyttöä omasta osaamisesta. Esiintymisestä saattaa tulla paineinen ja kuormittava asia nautinnollisen musiikkielämyksen sijaan. Tärkeää olisi tehdä esiintymisestä luonnollinen osa musiikin opiskelua alusta asti. Esiintymistä on mahdollista oppia ja opettaa, eikä sitä pidä ajatella erillisenä osana soittoharrastusta. (Juntunen ym. 2013, 226)

Ongelmallisena pidän sitä, että esiintymistilaisuuksia tarjotaan monissa musiikkiopistoissa liian harvoin. Jos on mahdollisuus soittaa julkisesti vain kerran lukukaudessa, ei ole ihme, että paineet näille esiintymisille kasvavat valtaviksi. Myös konserttien tietynlainen arvokkuus ja omasta mielestäni jopa joskus jäykkä tunnelma pahentavat omaa esiintysjännitystäni. Usein yleisöstä suurin osa on alan ihmisiä, mikä osaltani lisää kokemuksen jännittävyyttä. Kevyen musiikin keikoille on mielestäni matalampi kynnyksenä kuin klassisen musiikin konserttiin. Tahtoisin tuoda myös klassista musiikkia helpommin siitään mitään tietämättömien ihmisten luokse. Koen, että klassisen musiikin ja *tavallisten talarajien* välillä on muuri, joka aiheuttaa katsojien kadon yleisöstä, ja lisää esiintyjien jännitystä silloin, kun yleisö on täynnä musiikin ammattilaisia.

Kamus-kvartetti on järjestänyt konsertteja, joissa kyseiset kvartetin jäsenet esiintyvät yllättävissä paikoissa kuten hylätyllä tehdasalueella, Alkon aulassa tai kauppakeskuksessa. Olisiko tällainen pop up -tyyppinen konsertti uusi tapa markkinoida ihmisille myös klassista musiikkia? Pop up -konsertissa voi mainostaa myös tulevaa ns. oikeaa konserttia. Sosiaalisen median markkinoinnissa tällaisten konserttien kuvaaminen ja videoiden jakaminen ovat mielestäni avainasemassa. Kauniaisten musiikkijuhlilla on kokonainen salakonserttien sarja, jossa erilaiset kamarimusiikkikokoonpanot esiintyvät yllättävissä paikoissa. Musiikkijuhlilla on myös yhdistetty klassinen musiikki ja tieteelliset luennot. Mielestäni tällainen menettely madaltaa klassisen musiikin kuuntelemisen kynnystä, kun klassista musiikkia on ikään kuin piilotettu muuhun toimintaan. Hyviä esimerkkejä rennommista konserteista ovat mm. Salla Kalakorven olohuonekonsertit, sekä Autioituneet-yhtyeen tekemä kotikonserttikiertue, jossa yhtyeen pystyi tilaamaan kesän aikana kotiin soittamaan. Mielestäni myös soitonopettajien olisi hyvä järjestää erilaisia helposti lähestyttäviä konserttitapahtumia, joihin olisi soittajan rento mennä, yleisön rento tulla ja joita voisi markkinoida sosiaalisessa mediassa matalan kynnyksen tapahtumina. Nuoret käyttävät elektroniikkaa ja sosiaalista mediaa yhä enenevässä

määrin, joten sen avulla myös lyhyiden harjoitus- tai esitysvideoiden julkaiseminen esimerkiksi viikoittain voisi madaltaa esiintymisjännitystä.

Mielestäni arvokkaat ja juhlat klassisen musiikin konsertit ovat asia, mistä ei pidä missään nimessä luopua. Tahtoisin niiden rinnalle kuitenkin kevyempiä tilaisuuksia. Tilaisuuksia, joissa musiikki olisi lähempänä sellaista yleisöä, joka ei sitä muuten kuuntelisi ja soittaja saisi erilaisen elämyksen. Soitin Lahden Kansanopistossa osana Romeo vs. Julia esitystä Isaac Albénizin sävellyksen Asturias. Konserteissa olen pelännyt tämän kappaleen soittamista, koska se on teknisesti todella haastava ja suuren yleisön tuntema. Näytöksissä soitin kappaletta rennosti, koska se ei ollut ainoa lavalla tapahtuva asia. Sain tästä soittokokemuksesta paljon itsevarmuutta kappaleeseen ja olen uskaltanut esittää sitä sen jälkeen enemmän myös konserteissa.

3 NÄYTTELIJÄNTYÖ

Olen tehnyt teatteria aktiivisesti vuodesta 2011 asti. Olen ollut mukana muun muassa Q-teatterin nuortenteatterissa, Ilves-teatterissa ja Turun Ylioppilasteatterissa. Lisäksi olen opiskellut näyttelijäntytöä vuoden Lahden kansanopistossa. En väitä olevani ammattilainen. Miellän itseni kuitenkin paitsi muusikoksi myös näyttelijäksi. Tässä luvussa käsitteelen näyttelijäntytöä kirjallisen aineiston, haastattelujen ja omien kokemuksieni kautta.

Millainen on hyvä näyttelijä?

”Näyttelijä on näyttämöllä välittääkseen näytelmän yleisölle. Siinä on koko hänen työnsä. Sen tehdäkseen näyttelijä tarvitsee vahvan äänen, erinomaisen puheilmaisun, notkean, sopusuhtaisen vartalon ja peruskäsityksen näytelmästä” (Mamet 2002, 15)

Tätä on yksinkertaisuudessaan näyttelijän työ. Mielestäni hyvä näyttelijä on rohkea, nopea ja empaattinen. Hän uskaltaa kohdata häpeää ja epävarmuutta. Hyvä näyttelijä osaa lukea näyttämön tapahtumia ja tehdä nopeita ratkaisuja tilanteiden edellyttämällä tavalla. Näyttelijä ymmärtää ihmisiä, ja osaa löytää kosketuspintaa tarinoiden kerrontaan ja hyödyntää siinä omaa persoonaansa.

3.1 Tekniikka ja perusteet

Näyttelijäntytötyössä tekniikka on mielestäni hankalammin määriteltävissä kuin musiikissa. Erilaisia metodeja ja kuuluisia tekniikoita on paljon, mutta jokainen näyttelijä kehittää kuitenkin omansa. Selkeitä teknisiä osa-alueita, joita näyttelijä voi kehittää on esimerkiksi puhe, laulu, tanssi ja liike, tekstin ymmärtäminen ja muistaminen.

Näyttelijän puhetekniikka auttaa myös ilmaisussa. On esimerkiksi tiedettävä, miten erilaisissa tiloissa ääntä tulee käyttää tai mihin puhe täytyy suunnata, jotta se saavuttaa muut kaukanakin. Draaman ymmärtäminen on tekniikka, jota voi ja kannattaa opetella. Eri tyylilajeilla on myös omia sääntöjä, joita näyttelijän olisi hyvä ymmärtää. Käytännöllisiä tekniikoita tai harjoitteita, joita näyttelijä voi helposti hyödyntää ovat erilaiset äänenvaukset ja yksinkertaiset pätevät puheohjeet kuten turhien taukojen poisjättäminen pilkkujen jälkeen ja konsonanttien irrottaminen vokaaleista. (Mällinen 2018) Näyttelijäntytötyössä tekniikan ja perusteiden hallinta auttaa myös ilmaisussa, aivan kuten musiikissa-

kin. Mitä vähemmän asioita jättää sattuman varaan, esimerkiksi näyttelee vain vaistonvarassa, sitä tasaisempaa työnjälkeä tulee. (Raita 2018) Esimerkiksi työskennellessäni ensimmäisen kerran William Shakespearen Romeo ja Julia tekstin parissa energiaa meni valtavasti pelkästään tekstiin. Sekä muoto että kieli olivat minulle ennestään vieraita, joten jo ulkoa oppiminen tuotti vaikeuksia. Tekstin rytmitys ja sanasto olivat hyvin erilaista kuin esimerkiksi omassa puhekielessäni. Sain ohjaajalta paljon kommentteja artikulaatiostani ja puhenopeudesta. En voinut keskittyä kokonaisvaltaisesti näyttelijäntyöhöni, koska minulla oli puutteita puhetekniikassa sekä kyseisen tyyllilajin ymmärtämisessä. Tämän jälkeen olen lukenut ja työskennellyt useampien saman kirjailijan tekstien kanssa, jolloin työskentely on helpottunut kerta kerralta. Olen voinut laajentaa näyttelijäntyötäni syvempään roolityöskentelyyn, koska koen että minulla on ollut myös paremmat tekniset valmiudet siihen.

Näyttelijäntyön koulutuksessa painotetaan musiikin koulutukseen nähden enemmän oman tekniikan etsimistä. Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön koulutusohjelman opetussuunnitelmaan (Uniarts 2018) on kirjattu, että opetuksessa pyritään erilaisten teknisten asioiden lisäksi avartamaan opiskelijoiden maailmankuvaa ja kannustamaan heitä uteliaisuuteen. Niin kuin musiikissa ja muillakin aloilla, on tärkeää tietää, miten aiemmin on toimittu, jotta voi ymmärtää nykyisiä toimintamalleja. Siksi historian, tekniikoiden tai metodien opiskelu ei mielestäni ikinä ole turhaa, vaan se mahdollistaa laajemman osaamisen.

3.2 Ilmaisu

Esittelen erilaisia näyttelijäntyön tekniikoita *ilmaisu* otsikon alla. Toisin kuin edellisessä kappaleessa, koen näiden tekniikoiden auttavan nimenomaan ilmaisussa. Valitsin esiteltäviksi kolme tunnettua ja itseäni kiinnostavaa näyttelijäntyön tekniikkaa.

Konstantin Stanislavskin järjestelmä on kenties yksi tunnetuimmista näyttelijäntyön tekniikoista. Stanislavski painotti näyttelijäntyössä ammatillisen etiikan sisäistämistä. Käytännössä hän painotti harjoittelun ja ryhmätyöskentelyn merkitystä. (Pätsi 2010, 30) Stanislavski painottaa näyttelijäntyön realismisuutta, mikä lähtee tunnemuistista. Näyttelijän ollessa lavalla hän ammentaa omasta elämästään ja kaivaa aitoja muistoja ja tunteita itsestään. Tunnemuistin lisäksi Stanislavski on kehittänyt erilaisia fyysisiä metodeja. Hän painotti mahdollisimman realistista, roolihenkilölle puhdasta liikettä, josta on riisuttu kaikki näyttelijän omat maneerit pois. Harjoitteissaan hän rakensi fyysisiä olotiloja, joissa

näyttelijöiden täytyi mahdollisimman tarkasti kuvitella itsensä esimerkiksi seisomaan bussipysäkillä pakkasella liian vähissä vaatteissa. Stanislavski on myös luonut näytelmäanalyysitavan, mikä on käytössä edelleen. (Pätsi 2010, 32-36)

”Näytelmää lukiessa tulee erotella seuraavat tasot:

1. Faktataso eli mitä näytelmässä tapahtuu
2. Sosiaalinen taso eli näytelmän reaaliajan määrittämät käytöstavat
3. Kirjallinen taso eli näytelmän kirjoittajan erityispiirteet
4. Esteettinen taso, jossa lukija miettii, miten näytelmä linkittyy muihin taidelajeihin

Näiden lisäksi näyttelijä huomioi myös assosiaatiotason, eli oman mielikuvituksen tuottamat mielleyhtymät.” (Pätsi 2010, 31)

Mielestäni Stanislavskin metodi on näyttelijälle äärimmäisen raskas tapa työskennellä. Omien rankkojenkin muistojen jatkuva mieleen palauttaminen ei ole varmasti kenellekään ihanteellinen tilanne työssä eikä vapaa-ajalla. Se ei myöskään ole ainut tapa päästä haluttuun ilmaisuun, mutta tuntuu, että usein yleisö romantisoi tätä ajatusta näyttelijän todellisesta kokemuksesta. Tässä tekniikassa on kuitenkin erilaisia todella hyödyllisiä piirteitä. Esittelen myöhemmin, miten tämä tekniikka on mielestäni oivallinen apuväline musiikin ilmaisussa.

Toinen tunnettu tekniikka on venäläisen Mihail Tšehovin kehittämä. Tšehov ei uskonut Stanislavskin tapaan omakohtaiseen kokemukseen näyteltäessä. Tšehov korosti mielikuvituksen voimaa. Hän kehitti näyttelijäntyön avuksi käsitteen psykologinen ele. Tämän psykologisen eleen tarkoituksena on tuoda ulkoisesti esiin roolihenkilön sisäistä maailmaa. (Pätsi 2010, 41) Tšehov ajatteli jokaisella roolihenkilöllä olevan psykologisia eleitä, joilla ilmentää roolin luonnetta. Kun näyttelijä alkaa hahmottaa roolihenkilönsä eleitä hän voi lisätä niitä. Lopulta niistä tulee henkilökohtaisia. Niiden ei ole tarkoitus olla esityksessä yleisön huomattavissa, vaan apuna näyttelijän omassa tekemisessä. Psykologisten eleiden lisäksi Tšehov puhui ilmapiiristä; siitä kuinka erilaisten paikkojen ilmapiirit vaikuttavat ihmisiin. Esimerkiksi ilmapiiri koulussa ja kotona ovat toisistaan poikkeavat. Myös ilmapiiri ihmisten välillä on erilainen. Tšehovin ajatuksena on, että näyttelijän ei tarvitse itse esimerkiksi kokea ilon tai surun tunnetta, vaan hän voi olla mielikuvituksen ja ilmapiirin luomassa tunnelmassa. (Pätsi 2010, 42)

Ystäväni näyttelijä Elina Saarela kertoo soveltavansa työskentelyssään Tšehovin tekniikan piirteitä. Esimerkiksi ahdistuksen näytteleminen on hänestä välillä turhan raskasta,

jos se täytyy etsiä omista kokemuksista. Sen sijaan hän saattaa ajatella, että hänen sydämensä liikkuu rinnasta pois ja ulos suun kautta. Tämä psykologista elettyä muistuttava ajatus aiheuttaa hänessä saman ahdistuksen reaktion.

Esittelen vielä lyhyesti Vsevolod Meyerholdin tekniikkaa. En koe tätä itse yhtä hyödyllisenä omassa tekemisessäni kuin kaksi aiemmin mainitsemaani. Meyerholdin näkemys on kuitenkin erinomainen esimerkki siitä, miten kaksi taiteenlajia, musiikki ja teatteri voivat tukea toisiaan. Meyerhold käytti näyttelijäntyön apuna paljon musiikkia ja musiikin termejä. Hän myös yhdisti omiin teoksiinsa rohkeasti muun muassa sirkusta ja oopperaa. Taide perustuu hänen mielestään tieteeseen. Hän ajattelee, että näyttelijä on samaan aikaan sekä taiteilija että taiteen materiaali, joka hänen täytyy itse kehittää, muovata ja organisoida esitettäväksi. (Pätsi 2010, 75) Meyerholdin mielestä näyttelijän tuli olla tietoinen kaikesta lavalla ja omassa näyttelijäntyössään tapahtuvista asioista. Hän myös halusi, että yleisö on koko ajan tietoinen, että kyseessä ei ole todellinen tapahtuma, vaan esitys. Yksi näyttelijäntyön elementeistä on rytmi. Meyerholdille näyttelijäntyön fyysinen liike oli tärkeässä asemassa. Hän halusi keskittyä myös näyttelijän puheen ja liikkeen rytmiiin, ja leikitellä sillä, menivätkö nämä samassa vai eri rytmissä. Idean hän oli saanut Richard Wagnerin musiikkidraamasta, jossa libretto ja musiikki eivät aina mene samassa rytmissä. Meyerhold ohjasi näyttelijöitään musiikillisilla termeillä. Näyttelijän liikekieltä hän kuvaa näyttämön melodiana ja asemointia harmoniana. Hän oli itse opiskellut teatterin lisäksi myös musiikkia, joten molemmat taiteenlajit olivat hänelle tuttuja. (Pätsi 2010, 78-80)

”Meyerholdin mukaan musiikki opettaa näyttelijää monin tavoin

- Musiikin avulla näyttelijä tekee liikkeensä täsmällisesti ja ajoittaa liikkeensä oikeaan aikaan. Hän osaa liikkua vuoroin musiikin tahtiin ja vuoroin sitä vastaan
- Näyttelijä tiedostaa itsensä tilassa ja ajassa
- Näyttelijä oppii liikkumaan eri tempoissa
- Musiikki voi paljastaa sen, mitä roolihenkilö yrittää peittää
- Musiikin lakattua soimasta näyttelijä osaa säilyttää musiikin kehossaan.”

(Pätsi 2010, 79)

Meyerhold on kehittänyt näyttelijäntyön avuksi kokonaisvaltaisen fyysisiä elementtejä sisältävän Biomekaniikan. Mielestäni Biomekaniikan tarkoitus on rakentaa näyttelijästä

fyysisiltä ominaisuuksiltaan niin vahva ja monipuolinen kuin mahdollista. Tämä muistuttaa musiikin soittotekniikan hallintaa: kun fyysiset ominaisuudet ovat mahdollisimman harjoiteltuja ja hallittuja, eivät ne rajoita millään tavalla tekemistä tai tunneilmaisun lisäämistä työskentelyyn.

Näyttelijäntyön opettaja Timo Raita kertoo käyttävänsä musiikkia apuna ilmaisun ope-
tuksessa. Tempo ja rytmi ovat musiikissa hyvin selkeitä elementtejä, joten samojen ter-
mien käyttö auttaa usein myös näyttelijää ymmärtämään tekemistään. Raita on myös
oppilaidensa kanssa tehnyt harjoitteita, joissa tunnetiloja viedään ensin musiikin termein
forteksi ja sieltä lähdetään liukumaan kohti pienempää *pianissimoa*. Hän käyttää musiik-
kia myös harjoitteiden taustalla, ajatuksena, että esimerkiksi rohkea musiikki saattaa aut-
taa varovaista näyttelijää ilmaisemaan itseään suuremmin. Itseäni musiikki helpottaa
tunneilmaisun harjoittamisessa. Musiikki on tuttu elementti, joka ohjaa oman tekemiseni
ja toiminnan suuntaa. Vaikka sitä ei esitystilanteessa enää käytettäisi, muistan usein
harjoitustilanteen aiheuttaman tunnelman, ja minun on helppo palata siihen uudestaan
muistelemalla kyseistä kappaletta.

3.3 Esiintyminen

Mielestäni esiintyminen on teatterissa musiikkia vahvemmin läsnä tekemisessä koko
ajan. Näyttelijäntyötä opetetaan lähes aina myös ryhmässä toisin kuin esimerkiksi inst-
rumentin soittoa. Tämä aiheuttaa jatkuvan arvostelun ja muiden katseiden alla olemisen,
eräänlaisen *esiintymistilan*. Lähes jokainen näyttelijäntyön koulutuksessa suoritettava
kurssi päättyy myös esitykseen tai demoon. Näin esiintymismahdollisuuksia on paljon
enemmän kuin musiikin opiskelussa, jossa harvemmin esitetään keskeneräistä ohjelmis-
toa. Opiskellessani näyttelijäntyötä Lahden kansanopistossa teimme lukuvuoden aikana
yhden varsinaisen esityksen sekä neljä demoa ja lukuisia pienempiä esityksen kaltaisia
teoksia. Kun esitys on demon muodossa, se antaa sekä katsojalle että esiintyjälle sel-
keän lukuohjeen: tämä ei ole esitys, tämä ei ole valmis teos. Se on helpottanut suhtau-
tumistani lavalla olemiseen esiintyjänä. Demo antaa mahdollisuuden ja luvan kesken-
eräisyyteen. Demossa teos esitetään juuri siinä kunnossa, jossa se esityshetkellä on.

Esiintymisjännitys on tuttua myös näyttelijöille. Oma kokemukseni on, että näyttelijät
puhuvat jännityksestä avoimemmin ja sen hallintaa harjoitellaan enemmän. Esiintymis-
jännityksen hallinta on yksi osa näyttelijäntyön opintoja. Esimerkiksi näyttelijä Elina
Saarela kertoi, että heidän opintoihinsa Tampereen yliopiston näyttelijäntyönlaitoksella

kuuluu muun muassa Chikung ja Alexander-tekniikka. Chikungissa keskitytään erilaisen harjoitteiden avulla taivaassa, maassa ja ihmisessä vaikuttavaan bipolaariseen voimaan. Tekniikka on kehon, mielen ja hengen kokonaisvaltaista hyvinvointia parantava metodi. (Suomen qigong 2018) Chikung auttaa näyttelijää keskittymään ja maadoittamaan itsensä esitystilanteessa. Alexander-tekniikan tavoitteena on tarpeettomien jännitysten sekä reaktio- ja toimintatapojen hahmottaminen ja ennalta ehkäisy. Alexander-tekniikka auttaa ajatusten keskittämisessä olennaiseen. Se parantaa keskittymiskykyä ja vireystilaa. Alexander-tekniikkaa voi käyttää myös apuna kehon luonnollisen liikkuvuuden palauttamiseen. (Finstat 2018) Sekä chikung ja Alexander-tekniikat voivat toimia rauhoittavina metodeina. Ne voivat auttaa keskittymään ja helpottamaan esiintymisjännitystä. Alexander-tekniikkaa käyttävät myös monet tuntemani muusikot. Mielestäni tällaisten tekniikoiden esittelyn olisi hyvä olla automaattisesti osa musiikin opintoja, jotta musiikin opiskelijoilla olisi työkaluja esiintymisjännityksen kanssa työskentelyyn.

4 TEATTERI APUNA MUSIIKIN OPETUKSESSA

Kerron tässä luvussa, miten mielestäni teatteria voi käyttää apuna musiikin opetuksessa. Esimerkit perustuvat omiin kokemuksiini. Teatterimaailmassa uuden luomiseen kannustetaan enemmän kuin klassisen musiikin opiskelussa. Toki se johtuu jo teatterin ja klassisen musiikin tyylien erilaisuudesta. Mielestäni teatterissa on helpompi räiskiä suurpiirteisempää kuvaa, kun taas musiikki, varsinkin klassinen, on usein tiukemmin rajattu. Omassa tekemisessäni koetan muistaa pitää molempia tapoja yllä. Tahdon olla teknisesti mahdollisimman tarkka ja korkealla tasolla sekä näyttelijänä että muusikkona. Kun tietty tekninen taso on saavutettu, siitä voi tarvittaessa irtautua ja tutkia taidetta enemmän leikin kautta - rikkoa teorioiden ja tekniikoiden rajoja ja kokeilla, mitä niiden ulkopuolelta löytyy. Sen jälkeen voi palata uusilla ajatuksilla takaisin määritellympään muotoon.

4.1 Stanislavski ja Tšehov musiikissa

Mia Pätsin *Näyttelijän tekniikka* kirjan loppuun on koottu lista eri tekniikkoihin liittyvistä harjoitteista. Valitsin niistä muutaman, joita mielestäni voi soveltaa musiikin opetuksessa. (LIITE 1). Kun harjoitteissa puhutaan näytelmästä, ajattelen sen tarkoittavan musiikkikappaletta. Ohjaajan voi ajatella säveltäjänä. Roolihenkilönä voi ajatella oman itsensä soittamassa. Replikit mietin soitettavina ääminä.

Näiden harjoitusten ajattelen auttavan etenkin musiikin ilmaisussa, kappaleeseen syvemmin tutustumisessa ja muistamisessa. Ajatuskaaret tai kappaleen käännekohtien analysointi ilman soittamista ovat ainakin itselläni olleet apuna kappaleiden ulkoa oppimisessa. Mielestäni harjoitukset myös auttavat kehon ja mielen vireystilan aktivoinnissa. Esimerkiksi Stanislavskin harjoitus 12 on oivallinen soittotunnin lomaan, jos huomaa oppilaan väsyvän. Teen sitä itse huomattessani, etten jaksa enää keskittyä soittoa harjoitellessani. Tšehovin harjoitteet 4, 5 ja 7 taas toimivat mielestäni hyvin ennen konserttitalannetta. Niiden avulla voi rentoutua ja laskeutua yhdessä muiden soittajien kanssa esiintymistilaan. Harjoitetta 71 hyödyntäisin ryhmätunnilla. Keskittyminen toisen soittamiseen helpottuu, jos kuunteluun lisää selkeän yksinkertaisen tehtävän. Lopuksi voidaan käydä yhdessä kaikkien tehtävään osallistuneiden keksimät substantiivit ja keskustella niiden kanssa kappaleesta. Soittaja voi myöhemmin joko hyödyntää toisten muistoja omassa

ilmaisussaan tai kuten harjoitteessa pitää tiukasti kiinni omastaan. Tämän harjoitteen ajattelen hyödylliseksi nimenomaan kuuntelijoille. Se toimii työkaluna uuden ohjelmiston kuuntelussa ja antaa lempeän tavan tutkia musiikkia oman elämän kautta.

4.2 Recuerdos de la Alhambra

Kerron lyhyesti, miten olen työskennellyt Francisco Tárregan säveltämän Recuerdos de la Alhambra kappaleen kanssa.

Aloitin kappaleen harjoittelemisen ensimmäisen kerran jo ollessani 15-vuotias. Olin mieltynyt aikaisempiin Tárregan sävellyksiin, minkä myös silloinen opettajani huomasi. Soitomotivaationi oli vaihteleva, mutta jaksoin harjoitella vaativia kappaleita, jotka omaan korvaani kuulostivat virtuoottisilta. Recuerdos de la Alhambra on teknisesti todella haastava kappale. Se toimi minulle eräänlaisena tremolo-tekniikan, eli yksittäisen äänen nopean toistamisen, harjoituskappaleena. Otin kappaleen uudestaan esille ammattiopintojeni alussa 2014. Teknisen harjoittelun lisäksi kappale tarjosi tällä kertaa mahdollisuuden myös tulkinnallisen puolen avartamiseen.

Opettajani Timo Korhonen pyysi minua aluksi ottamaan selvää siitä, mitä kappaleen nimi tarkoittaa. *Recuerdos* on espanjaa ja tarkoittaa muistoa. Alhambra on palatsi Granadassa Espanjassa. Katsoimme yhdessä opettajani kanssa kuvia Alhambrasta ja mietimme, millainen tunnelma niistä välittyi. Tämän jälkeen koitimme siirtää samaa tunnelmaa kappaleeseen. Lähdimme myös miettimään, minkälaisia muistoja kappale välittää.

Kappale jakautuu selkeästi A- ja B-osiin. A-osa on a-mollissa ja tultaessa B-osaan myös sävellaji vaihtuu A-duuriksi. Loppuosa on myös kokonaan A-duurissa. Sen voi myös nähdä osana B-osaa, mutta itsestäni tuntuu soittaessa, että se on lopuke, jonka tarkoitus on rauhoittaa kappale päätökseen. Kappaleen osat luovat jo eri sävellajien avulla toisistaan eroavan tunnelman. Kertaukset pakottavat soittajan pohtimaan myös osien sisällä vaihtuvaa tunnelman muutosta. Ainakin itse haluan aina perustella kertausten soittamisen jollain selkeällä tunnelman tai sävyn muuttamisella. Rakensin oman ilmaisuni avuksi dramaturgian, jonka tarina vastasi sen hetkistä elämäntilannettani. Sävellykseen oli siten helppo hypätä mukaan, koska se oli lähtöisin suoraan omasta elämästäni.

Olen ottanut kappaleen uudelleen esille nyt neljäntenä opiskeluvuoteni. Tekninen osaamiseni ja musiikin analyttinen hahmottaminen, esimerkiksi harmonian ymmärtäminen, ovat kehittyneet huomattavasti. Olen myös kasvanut ihmisenä ja elämäntilanteeni

on muuttunut. Kaikki tämä kuuluu tulkinnassani. Ajattelen käyttäneeni kappaleen kanssa Stanislavskin metodia. Esittelen, miten itse näen hyötyneni tekniikasta.

Näytelmää lukiessa tulee erotella seuraavat tasot:

Tässä tapauksessa näytelmä on kappale *Recuerdos de la Alhambra*

1. Faktataso eli mitä näytelmässä tapahtuu

Mitä kappaleessa tapahtuu? Millainen sen nuottikuva on? Missä sävellajissa tai sävelle-
jeissa se kulkee? Millaisia teknisiä elementtejä se sisältää?

2. Sosiaalinen taso eli näytelmän reaaliajan määrittämät käytöstavat

Miten kappale vaikuttaa minuun? Miten kappale vaikuttaa mahdollisesti yleisöön? Onko kappale teknisesti sopiva minulle? Näenkö tai kuulenko kappaleessa heti jotain selkeitä kohtia, jotka vaativat syvempää tutkimista?

3. Kirjallinen taso eli näytelmän kirjoittajan erityispiirteet

Kuka teoksen on säveltänyt? Millaisia teoksia kyseinen säveltäjä on aiemmin tehnyt? Mikä on kappaleen nimi? Mihin se viittaa? Mikä on kappaleen tarina?

4. Esteettinen taso, jossa lukija miettii, miten näytelmä linkittyy muihin taidelajeihin

Onko teos linkittynyt esimerkiksi johonkin näytelmään? Onko kappale sävelletty johonkin tiettyyn tapahtumaan? Onko säveltäjällä ollut inspiraationa jokin toinen teos tai esimerkiksi maalaus?

Näiden lisäksi näyttelijä huomioi myös assosiaatiotason, eli oman mielikuvituksen tuottamat mielle yhtymät.

Mitä tunteita kappale herättää itsessäni, kun soitan sitä? Mitä näen?

Rakennan kappaleen taustalle selkeän, konkreettisen tarinan, joka on omasta elämästäni. Koitan hyödyntää tunnemuistia, linkittämällä yleensä varsinkin kappaleen huippukohtiin jonkin selkeän tunnetilan, jota kohti olen menossa. Tämä auttaa myös kappaleen muistamisessa. Käyn läpi kappaletta mielessäni kuvitellen mahdollisimman tarkasti esiintymistilanteen. Voin myös fyysisesti soittaa kappaletta kääntämällä kitarani väärinpäin, kielet vasten rintaa. Herättelen samaan aikaan lihassmuistiani. Rakennan näin myös mahdollisimman realistisen fyysisen kokemuksen siitä, millainen esiintymistilanne on.

En väitä käyttäväni suoraan Stanislavskin tekniikkaa. Käytän kuitenkin piirteitä siitä. Opetustilanteessa tätä olisi myös helppo hyödyntää, koska oppilaalle on mahdollista antaa selkeä työkalu, jolla kappaletta voi lähestyä.

4.3 Moka on lahja

Olen vahingossa kasvanut kiinni ajatukseen, että tekemiseni täytyisi aina olla virheetöntä. Varsinkin klassisen kitaran kanssa olen itseäni kohtaan armoton. Tähän löytyy luonnollisia selityksiä sekä omasta perusluonteestani että musiikkikasvatuksesta, jonka olen saanut. Olen hyvin kilpailuhenkinen: siksi tavallisten konserttien jälkeen olen halunnut palautteen kuin se olisi ollut kilpailu. Saatoin usein kysyä isältäni konsertin jälkeen, ketkä olivat kolme parasta soittajaa. Halusin myös aina tietää, miten hyvin soitin. Tarkistin myös, kuuliko hän virheeni eli väärät äänet. Minulla meni kauan ymmärtää, että esiintymisessä on kyse muustakin. Esiintymisestä saa nauttia. Esiintyminen saa mennä joskus huonosti eikä se ole kilpailu.

Näyttelijä Sari Mällinen kommentoi mokaamista hienosti:

”Virheet ovat piristys. Ei se ole niin vakavaa. Ei pidä säikähtää niitä. Joka tapauksessa tulee virheitä joka esityksessä, jännää on vain se, missä kohtaa ne juuri tänään sattuvat... Vuodet armahtavat, eikä enää ole niin häpeissään virheistä. Intialaisessa arkkitehtuurissa kuulemma arkkitehdit jo piirtäessään rakennusta, jättävät piirroksiin tahallisen virheen, koska heidän uskomuksensa mukaan, virheen kautta jumala ja onni pääsevät sisälle.”

Olen ehkä omissa musiikkiopinnoissani keskittynyt liikaakin virheisiin. Kyse ei ole siitä, että minua olisi kielletty tekemästä niitä. Usein kuitenkin soittotunneilla tai ryhmätunneilla keskitytään onnistumisten sijaan virheisiin. Se on ymmärrettävää, koska halutaan auttaa soittajaa mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Itse unohdan helposti ajatuksen siitä, että muut yrittävät auttaa, eivätkä tuomita. Huomaan välillä omien oppilaideni kysyvän, että soittivatko he oikein. Tunnistan tämän piirteen, joten olen alkanut kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten vastaan. Painotan sitä, että virheet eivät ole vahingollisia. Ne ovat osa prosessia. Koitan yhdessä oppilaan kanssa löytää aina myös ne kohdat, jotka sujivat hyvin. Silloin oppilaskin ymmärtää laajemman kokonaisuuden ja sen etteivät esimerkiksi yksittäiset väärät äänet tee hänestä huonoa soittajaa. Myös näyttelijänä olen hyvin

kriittinen omaa tekemistäni kohtaan. Näyttelijäntyö on kuitenkin pakottanut minut hyväksymään epätäydellisyyden. Teatterissa lavalla tapahtuu niin paljon muutakin kuin vain minun hallinnassani olevia asioita. Kontrollista irti päästäminen ja muuttuvassa tilanteessa eläminen ovat pelottavia, mutta lopputuloksen kannalta pakollisia asioita. Tämän uskaltamisen, mokaamisen ja heittäytymisen ilmapiirin tahdon luoda omille oppilailleni soitonopetuksessa alusta saakka.

Usein musiikkitaustan omaavat ihmiset ovat suorituskeskeisempiä näyttelijöitä kuin sellaiset, joilla ei musiikkitaustaa ole. Musiikin kanssa työskennelleet ovat sitkeämpiä harjoittelijoita, ja he ovat tottuneet harjoittelemaan pidempään sellaisia asioita, jotka eivät heti suju. He kuitenkin stressaantuvat teatterimaailmassa turhista asioista kuten siitä, menivätkö asiat *oikein*. (Raita 2018) Koen oman musiikkitaustani vaikuttaneen sekä näyttelijäntyöhöni että perusluonteeseeni juuri näin. Olen kiitollinen, että olen oppinut harjoittelun ja työn teon merkityksen jo lapsesta lähtien. Heittäytyminen ja kontrollista irti päästäminen esimerkiksi teatterin improvisaatioharjoitteissa on minulle hankalaa. Pelkään tekeväni virheitä, vaikka tiedostan, ettei sellaisia varsinaisesti ole. Erään teatteriproduktion harjoituksissa teimme harjoitetta, jossa tehtävänä oli olla hauska. En uskaltanut tehdä mitään, koska pelkäsin ettei kukaan yleisöstä naura. Menin paniikkiin, ja koin olevani epäonnistunut. Ymmärsin myöhemmin tehdessäni harjoitetta uudestaan, että siinä oli tarkoitus tutkia, mitä kaikkea hauskuus pitää sisällään, ja että sekin ettei näyttelijä välttämättä keksi tilanteessa mitään, on itsessään jo hauskaa ja tällä tavoin *oikein*. Ero motivoituneen tekemisen ja pakonomaisen puurtamisen välillä on pieni. Opettajien tärkeä tehtävä onkin motivoida oppilasta löytämään harjoittelun ilo.

5 LOPUKSI

Kirjallinen opinnäytetyöni pohjautuu pitkälti omiin kokemuksiini, joten koin saavani eniten irti haastatteluistani, jotka toimivat ikään kuin peilinä omalle tekemiselleni. En käyttänyt haastatteluiden materiaalia lopullisessa työssäni niin paljon kuin olin suunnitellut. Ne kuitenkin herättelivät omia kokemuksiani ja muistoja, joita olen koonnut työhöni useita. Suurin ero musiikin ja teatterin opiskelussa on ehkä vain totutuissa tavoissa ja ajatusmaailloissa. Näyttelijäntyö on jo itsessään niin kokonaisvaltaista, että se pakottaa käsittelemään asioita laajemmassa kuvassa. Musiikki on tarkemmassa muodossa, jolloin laajempi käsittely helposti unohtuu muiden esimerkiksi teknisten asioiden ohella. Teatteriproduktion harjoituksissa olen esimerkiksi tottunut yhteiseen fyysiseen lämmittelyyn. Sen lisäksi usein harjoituksissa ja ennen esitystä teemme jonkin yhteisen keskittymisharjoituksen, esimerkiksi seisomme ringissä silmät kiinni ja koitamme laskea numeroita ykkösestä ylöspäin. Jos kaksi ihmistä sanoo saman numeron kahdesti, täytyy peli aloittaa alusta. Myös erilaiset leikit ryhmähengen ja yhteisen vireystilan luomiseksi ovat osa valmistautumistani harjoituksiin ja esityksiin. Valmistautuessani konserttiin en edes ajattele tällaisia ratkaisuja. Omalla kohdallani varsinkin nuorempana, se olisi voinut olla keino rakentaa konserttitilanteista yhtenäisempiä ja rennompia kokemuksia. Teatterissa lavalle mennään joukkueena, kun konsertti on usein yksilösuoritus. Jokainen konsertissa soitava on kuitenkin samalla puolella, joten mielestäni sen korostaminen, vaikka edes yhteisellä keskittymisharjoituksella, voisi tehdä tilanteesta kevyemmän.

Olen tottunut siihen, että teatteriproduktioiden jälkeen tehdään ns. henkinen purku. Siinä käydään työryhmän kanssa yhdessä läpi harjoitus- ja esityskautta: mietitään yhdessä mikä sujui ja mikä ei. En muista musiikkiopistoajoiltani enkä ammattikorkeakouluopinnoissani koskaan olleen tällaista. Palautetta konsertin jälkeen toki olen saanut, mutta syvällisempää analyysiä usein vain erikseen pyytämällä. Mielestäni esityksiä olisi hyvä purkaa aina yhdessä läpi. Sekä itse suorituksesta, mutta myös jännityksestä olisi hyvä osata puhua ääneen. Tuntuu, että sitä pitäisi hävetä ja piilotella, vaikka se on täysin luonnollinen osa esiintymistä. Teatterin parissa tällaiset tavat ovat vakiintuneet. Oman ja muiden tekemisen reflektointi on teatterin parissa selkeämpi osa tekemistä kuin musiikin maailmassa. Tahtoisin omalla esimerkilläni luoda avoimempaa ja keskustelevampaa ilmapiiriä myös musiikin opiskelun pariin.

Musiikki ja teatteri ovat todella lähellä toisiaan. Olisin voinut yhtä hyvin kirjoittaa työni myös siitä näkökulmasta, miten musiikkia voisi käyttää apuna teatterin opetuksessa. Toivon, että tulevaisuudessa yhdistämme näitä kahta taiteenala ja niiden työtapoja yhä enenevässä määrin. Uskon, että jokainen muusikko voisi saada työhönsä lisää syvyyttä teatteri-ilmaisun avulla samoin kuin näyttelijä musiikin kautta.

LÄHTEET

Kirjalliset lähteet

Dahlhaus, C 1980. Musiikin estetiikka. Helsinki: Offset Oy

Juntunen, M; Nikkanen, H & Westerlund, H. (toim.) 2013. Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Juva: Bookwell Oy

Kurkela, K 1993. Mieleen maisemat ja musiikki. 3. Painos. Helsinki: Hakapaino Oy

Mamet, D 2002. Tosi ja epätosi, Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle. 2. Painos. Helsinki: Hakapaino

Pätsi, M 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy

Elektroniset lähteet

Viitattu 28.5.2018 <https://www.finstat.fi/miten-alexander-tekniikka-toimii/>

Viitattu 28.5.2018 <https://peda.net/kalajoki/peruskoulut/raumankarin-koulu/oppiaineet2/musiikki/musiikki-7-lk/1mmo>

Viitattu 28.5.2018 <https://www.suomenqigong.fi/etusivu>

Viitattu 28.5.2018 https://www.uniarts.fi/sites/default/files/Nayttelijantaiteen_koulutusohjelman_tutkintovaatimukset_0.pdf

Suulliset lähteet

Korhonen T. 2018. Muusikko, musiikkipedagogi. Haastattelu 6.3.2018

Mäkinen J. 2018. Muusikko, näyttelijä. Haastattelu 7.3.2018

Henkilö x. 2018. Muusikko, musiikkipedagogiopiskelija. Haastattelu 28.3.2018

Raita T. 2018. Näyttelijäntyylin opettaja. Haastattelu 12.4.2018

Mällinen S. 2018. Näyttelijä. Haastattelu 7.4.2018

Jokaisen haastattelun teki Saara Mänttari.

Näyttelijän tekniikoita

Realistinen teatteri:

Totuudenmukaisia harjoituksia

Konstantin Stanislavski

Lämmittelyharjoituksia ja leikkejä

10. Rento liike

- a. Nosta oikea kätesi ylös ilman että jännität mitään lihasryhmiä. Pyri siihen, että vain olkapään lihakset työskentelevät. Jatka harjoitusta, kunne muu kehosi pysyy rentona.
- b. Liikuta edellisen harjoituksen tapaan yksitellen vain kyynärpäätä, kaulaa, selkärankaa, lantiota, jalkoja ja ranteita

12. Rentoutus tuolissa

Istu tuolissa ja rentouta kehosi. Nosta kätesi sormet harallaan pääsi yläpuolelle. Pidä kädet pääsi yläpuolella, purista ne nyrkkiin ja avaa sitten kaikki sormet haralleen. Toista tätä hengityksesi tahdissa muutaman kerran. Kun sitten viimeisen kerran avaat nyrkit, tee se yksi sormi kerrallaan.

Muistiharjoituksia

27. Elämän kartta

- a. Oman elämäsi kartta: Kirjoita oman elämäsi pääkohdat paperille, syntymästäsi tähän päivään asti
- b. Tee elämän kartta myös roolihenkilöllesi

Mielikuvaharjoituksia

30. Kävelyä eri tilanteissa

Kävele huoneen läpi ikään kuin kävelisit

- a. Rapakossa
- b. Polttavalla hiekalla
- c. Lumimyrskyssä
- d. Pakoon huutavaa koiraa

- e. Sairaalan sukulaisen kodista pois

Näytelmäanalyysi

33. Näytelmäanalyysi

Kokonaista näytelmää valmisteltaessa harjoitusperiodi aloitetaan usein yhteisillä lukuharjoituksilla:

- a. Näytelmän käsikirjoitus luetaan yhdessä läpi keskeytyksettä
- b. Jokainen näyttelijä ja mahdollisesti paikalla olevat tuottaja, dramaturgi, kooreografi, säveltäjä, puvustaja ja lavastaja saavat oman puheenvuoron. He kertovat rehellisesti oman ensivaikutelmansa näytelmästä. Se voi ja saa olla erilainen kuin ohjaajalla – tässä vaiheessa mikään ei ole oikein tai väärin. Enemmänkin on kysymys jokaisen työryhmän jäsenen omasta näkökulmasta, siitä miten hän lähestyy yhteistä päämäärää. Myöhemmin, kun näytellään yksittäisiä kohtauksia, on helpompi lähestyä vastaanäyttelijöitä, kun tietää millainen oli heidän ensivaikutelmansa näytelmästä ja rooleista. Harjoitusten edetessä käsitys näytelmästä voi toki muuttua, mutta on hyvä muistaa ensivaikutelma lukuharjoituksissa etenkin silloin, kun rooli tuntuu olevan hukassa. Ensivaikutelma on tästä syystä hyvä kirjoittaa muistiin.
- c. Näytelmästä etsitään ristiriitaiset kohdat. Niitä ei pidä unohtaa jatkossakaan, vaan niihin tulee löytää yhteinen syy ja merkitys. Näitä ristiriitaisuuksia haetaan näytelmän kokonaisvaikutelmasta ja vuorosanoista sekä juonikuvauksesta
- d. Työryhmä etsii myös yhteisesti jokaisen roolihenkilön *annetut olosuhteet*, toiveet ja esteet. Näytelmän sanoma on myös hyvä selvittää yhdessä. Näin kaikilla on siitä yhteinen käsitys.

Näytelmään orientoituminen

34. Orientoitumisvaiheella tarkoitetaan näytelmään liittyvään oheismateriaaliin tutustumista

Näytelmän ohjaaja kertoo näytelmään liittyviä tarustoja ja tärkeäksi kokemiaan seikkoja, näytelmän kirjoittajasta, näytelmään liittyvästä aikakaudesta ja, ennen kaikkea, miten ja miksi kyseinen näytelmä on vaikuttanut häneen itseensä. Ohjaajan kannattaa kertoa mahdollisimman avoimesti omista lähtökohdistaan: se lisää näyttelijöiden luottamusta ohjaajaan ja jatkossa hekin uskaltavat avoimin mielin kertoa omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan ja hyödyntää niitä myös esityksessä.

Orientoitumisvaiheessa voidaan vierailla sellaisessa paikassa, jonka avulla voi assosoida näytelmän tapahtumapaikan: esimerkiksi museossa, kuvataidenäyttelyssä, sairaala-

lassa, vankilassa, kauppahallissa, tehtaassa, savusaunassa jne. Työryhmä voi kuunnella näytelmään suoraan tai välillisesti liittyvää musiikkia, katsoa yhdessä ohjaajan valitseman elokuvan tai pelata yhdessä pelejä ja leikkejä, jotka johdattavat ohjaajan ajatusmaailmaan näytelmän luonteesta.

Luonnostelu

35. Alustava harjoitus

- Kerro jonkin näytelmän, tv-sarjan tai elokuvan juoni yhtä yksinkertaisesti kuin pieni lapsi. Juonen kautta opitaan näkemään näytelmän läpikäyvä toiminta, eli se mitä tarinassa ulkoisesti tapahtuu
- Kerro harjoittelemasi näytelmä verbien kautta: kuka teki, ja mitä sitten tapahtui?

Puheharjoituksia

39. Ajatusääni

Roolihenkilön repliikit sisältävät aina ajatuskaaren. Mieti, mitä roolihenkilö ajattelee lauseidensa ja repliikkiensä välissä. Näin et ajattele vain repliikin mittaisia lauseita. Mitä roolihenkilösi ajattelee silloin, kun hän on hiljaa kohtauksessa?

Näyttelijän työskentely roolihenkilön parissa

44. Roolihenkilön käännekohta

Mikä on roolihenkilön käännekohta näytelmässä? Mikä muuttuu roolihenkilön toiminnassa, ajatuksissa ja sanoissa käännekohdan jälkeen vai muuttuuko mikään?

47. Tunnemuisti

Tunnemuistin kautta näyttelijä hakee omasta elämästään yhtymäkohtia roolihenkilön elämään. Jos olisin samankaltaisessa tilanteessa kuin roolihenkilöni, miten minä reagoisin ja toimisin? Ellei omasta elämästä löydy yhtymäkohtia roolihenkilön elämään, voi toki miettiä läheisten ihmisten vastaavia kokemuksia.

Stanislavskin metodiin pohjautuvia harjoituksia

71. Muiston herättely

Jokainen muodostaa oman mielikuvan tutun näytelmän kohtauksesta tai todellisesta tapahtumasta (lapsuus, kesä, juhannus). Kukin ilmaisee vuorollaan piirissä yhden perusmuodossa olevan substantiivin, joka kuvaa hänen henkilökohtaista mielikuvaansa tai muistoaan asiasta. Pyri vuorollasi pitämään omasta mielikuvastasi kiinni, älä anna toisten määrittelyjen häiritä sinua. Kirjataan ylös kaikkien substantiivit, jolloin saadaan kollektiivinen mielikuva.

Tätä harjoitetta voi tehdä myös yksikseen, kun haluaa löytää omakohtaisia vastaavuuksia roolihenkilöidensä elämään ja ”elävöittää” roolia. Mitä rehellisemmin vastaat itsellesi, sitä totuudenmukaisempi roolistasi tulee.

Mihail Tšehov

4. Helppouden tunne

Ryhmä seisoo piirissä kasvot piirin keskusta päin. Jokainen vuorollaan kävelee piirin keskelle ja sanoo ”terve” mahdollisimman luontevasti ja helposti. Tätä voi tarvittaessa toistaa niin kauan, kunnes jokainen tervehtii toisia ilman virnuilua, jännittämistä tai ylipirteyttä

5. Lihasten herättely

Tee seuraavat liikkeet mahdollisimman suurilla liikeradoilla:

- a. *Laajeneminen* eli kehoa avaava liike.
 - Seiso ensin hartianlevyisessä haara-asennossa. Siirry sitten seisomaan leveään haara-asentoon. Avaa käsivarret viistoon ylös pään molemmin puolin ja seiso edelleen mahdollisimman leveässä haara-asennossa. Pysy tässä asennossa hetki ja ajattele kehosi laajenevan käsistäsi ja jaloistasi. Siirry hartianlevyisestä haara-asennosta leveään haara-asentoon ja toista liike takaisin, toista muutaman kerran. Voit ajatella, että herättelet lihaksiasi pehmeästi
 - Tästä voit itse keksiä lisää liikevariaatioita. Pääasia on, että liikkeet ovat isoja, koko kehon avaavia liikkeitä.
 - Tee liikkeet vuoroin staccatona, vuoroin legatona

b. *Kehon sulkeminen*

- Nosta kätesi ristiin rintakehäsi eteen niin, että vasen kätesi koskettaa vasenta hartiaasi. Pidä kädet edelleen rintakehäsi edessä ja polvistu jommallakummalla jalallasi vartalosi eteen ja paina pääsi alas. Toista tätä muutaman kerran. Kuvittele, että kehosi kutistuu kutistumistaan. Haluat vartalosi haihtuvan pois samalla, kun ympärilläsi oleva tila pienenee.
 - Kuten harjoituksessa a, voit keksiä itse lisää kehoa sulkevia liikkeitä.

c. *Seppä*

- Palaa seisomaan hartianlevyiseen haara-asentoon. Asetu jommallakummalla jalalla iso askel eteen ja siirrä vartalosi paino etummaiselle jalalle. Vie samaan aikaan jompikumpi käsi tai molemmat kätesi pitkälle vartalosi eteen. Tee sama venytysliike molemmille sivuillesi. Tee venytykset eri suuntiin kuvitellen olevasi seppä, joka takoo alasinta

7. Saapuminen näyttämölle

Jaa harjoitustila puoliksi siten, että toinen puoli on näyttämön takana oleva pukuhuone. Toinen puoli on näyttämö, jonka edessä kuvitteellinen yleisö istuu katsomossa. Määritä mielessäsi näyttämön ja pukuhuoneen välinen raja. Aloita harjoitus ”pukuhuoneesta”, astu rajan yli ja saavu ”näyttämölle” kuvitteellisen yleisön eteen. Sano jokin etukäteen miettimäsi lause, jonka jälkeen poistut ”näyttämöltä pukuhuoneeseen”. Muuttuiko olemuksesi astuessasi rajan yli? Miten se muuttui?

Tempo- ja rytmiharjoitus**11. Staccato-legato**

- Työnnä ylävartaloasi ja päätäsi eteenpäin seuraavassa järjestyksessä: oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteenpäin ja taaksepäin. Kun työnnät vartaloasi ja päätäsi vartalosi oikealle puolellesi, työnnä samanaikaisesti oikeaa kättäsi sormenpäitäsä myöten oikealle. Tee sama vasemmalla kädelläsi työntäessäsi vartaloasi vasemmalle sivulle. Muihin suuntiin liikkeessäsi voit työntää joko yhden käden tai molemmat kädet liikkeen suuntaisesti. Ennen jokaista yksittäistä liikettä, ajattele, että heität sielusi ulos kehostasi.
- Harjoittele liikkeitä ensin staccatona eli terävinä ukkosmaisina iskuina jokaiseen ilmansuuntaan.
- Harjoittele liikkeitä legatona eli tee liikkeitä ikään kuin olisit soljuva vesi. Kiinnitä huomiota siihen, että mieli ja keho ovat yhtä. Näin välttyt mekaaniselta toistolta.

Liiketavoilla leikkiminen

16. Kelluminen

Liiku tilassa isoilla liikeradoilla. Kuvittele kelluvasi ja uivasi vedessä, jolloin tuottamasi liikkeet jatkuvat soljuvana aaltojanana. Tee jokainen liike tarkasti. Tee liikkeitä eri tempossa. Pidä liikkeiden välissä pieniä taukoja.

Tunnetko kehosi olevan rauhallinen ja tasa-painoinen? Saatko mielen lämpöiseksi? Tunsitko olosi kevyeksi? Tunsitko kelluvasi liikkeilläsi ilmassa?

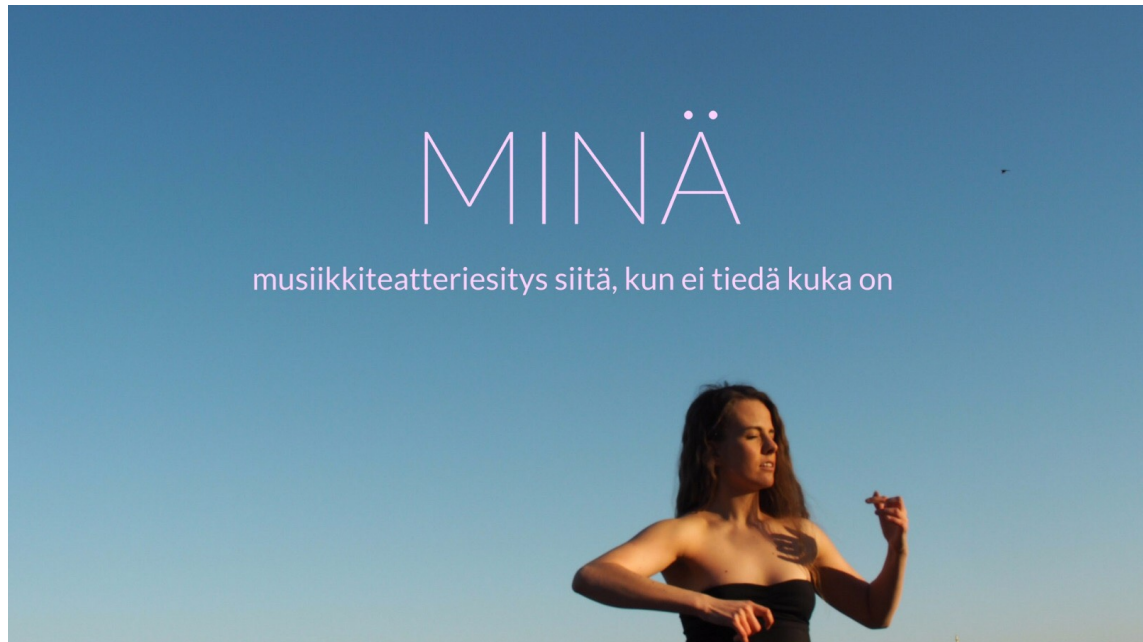
17. Lentäminen

Kuvittele olevasi lentävä lintu. Ajattele, että koko kehosi lentää harjoitustilassa. Sinun kehosi on ilmaa kevyempi ja sinulla on mukava olla. Säilytä liikkeissäsi muoto. Vaikka pysähtyisit ulkoisesti jatka liikettä mielessäsi.

Ilmapiiri

22. Näyttämön ilmapiiri ja roolihenkilön ilmapiiri

- Saavu näyttämölle omana itsenäsi ja hengitä sen ilmapiiriä. Ko-keile seuraavissa ilmapiireissä kävelemistä: kevyt ilmapiiri, on-nellinen ilmapiiri, surullinen ilmapiiri, pelottava ilmapiiri. Miten ku-vittelemasi ilmapiiri vaikuttaa sinuun?
- Kuvittele erilaisten improvisaatiokohtausten aikana ympärilläsi oleva tila esimerkiksi pimeäksi, kirkkaaksi, ahtaaksi tai avaraksi. Miten nämä eri mielikuvat vaikuttavat psykologiseen eleeseen tai harjoittelemaasi kohtaukseen?
- Saavu näyttämölle ja kuvittele olevasi tulipalon ympäröimänä. Hengitä mielikuvitussavua. Miten savuinen ilmapiiri vaikuttaa si-nuun? Kuvittele savulle väri: miten sininen savu vaikuttaa sinuun, entä harmaa?
- Saavu näyttämölle ja kuvittele sen olevan kirkko. Kävele kirkon läpi ja anna kirkon ilmapiirin vaikuttaa sinuun
- Saavu näyttämölle ja tee siellä jokin toiminta. Voit kävellä huo-neen läpi, istua alas, pyyhkiä pölyjä tai muuta sellaista. Tee toi-minto kokeillen seuraavia vaihtoehtoja:
 - a. Staccattona
 - b. Lagatona
 - c. Rauhallisena
 - d. Vihaisena
 - e. Kiireisenä
 - f. Onnellisena
 - g. Surullisena



Ehkä tunnet minut jo. Ehkä tapaamme nyt ensimmäisen kerran. Ehkä opit tuntemaan minut nyt. Ehkä et. Tämä esitys on totta. Tai ehkä ei ole. Osa siitä on totta. Tai sitten mikään ei ole. Saat päättää itse. Saat tehdä oman tulkintasi. Tämä on minun tulkintani. Tulkintani minusta, maailmasta ympärilläni ja musiikista.

Tässä olen nyt ja tällainen olen tänään. Huomenna saatan olla jo eri.

Kiitos Tytti inspiroinnista, haastamisesta ja siitä, että muistutat että kaikki on mahdollista.

Kiitos Timo kaikesta rohkaisusta ja lempeydestä näiden neljän vuoden aikana.

Kiitos sinä, joka luet tätä.

Kiitos, kun olet sinä.

Kiitos, kun olet. Kiitos, kun tulit.

Rakkaudella,

Saara

MINÄ

Musiikkiteatteriesitys siitä, kun ei tiedä kuka on

Mä aina ajattelin, että isona musta tulee jotain suurta.

24 vuotta on pitkä aika odottaa, että elämä alkaa.

Ohjaus: Saara Mänttari & Tytti Junna

Dramaturgia: Saara Mänttari & Tytti Junna

Käsikirjoitus: Saara Mänttari

Soiton opetus: Timo Korhonen

Videot: Nestori Majoinen

Liike: Aliisa Peräniitty & Mathilda Vesa

Julisteen kuva: Rosa Salomaa

Juliste: Aliisa Peräniitty

Tekniikan ajo: Mathilda Vesa

MUSIIKKI

Agustín Barrios Mangoré: La catedral

Isaac Albeniz: Asturias

Francisco Tárrega: Recuerdos de la Alhambra

Leo Brouwer: Danza Caracteristica

Hanna Pakarinen: Tulin voittamaan

Francisco Tárrega: Lágrima

Johann Sebastian Bach: Sellosarja Nro.1 Preludi, G-duuri

Saara Mänttari: MINÄ